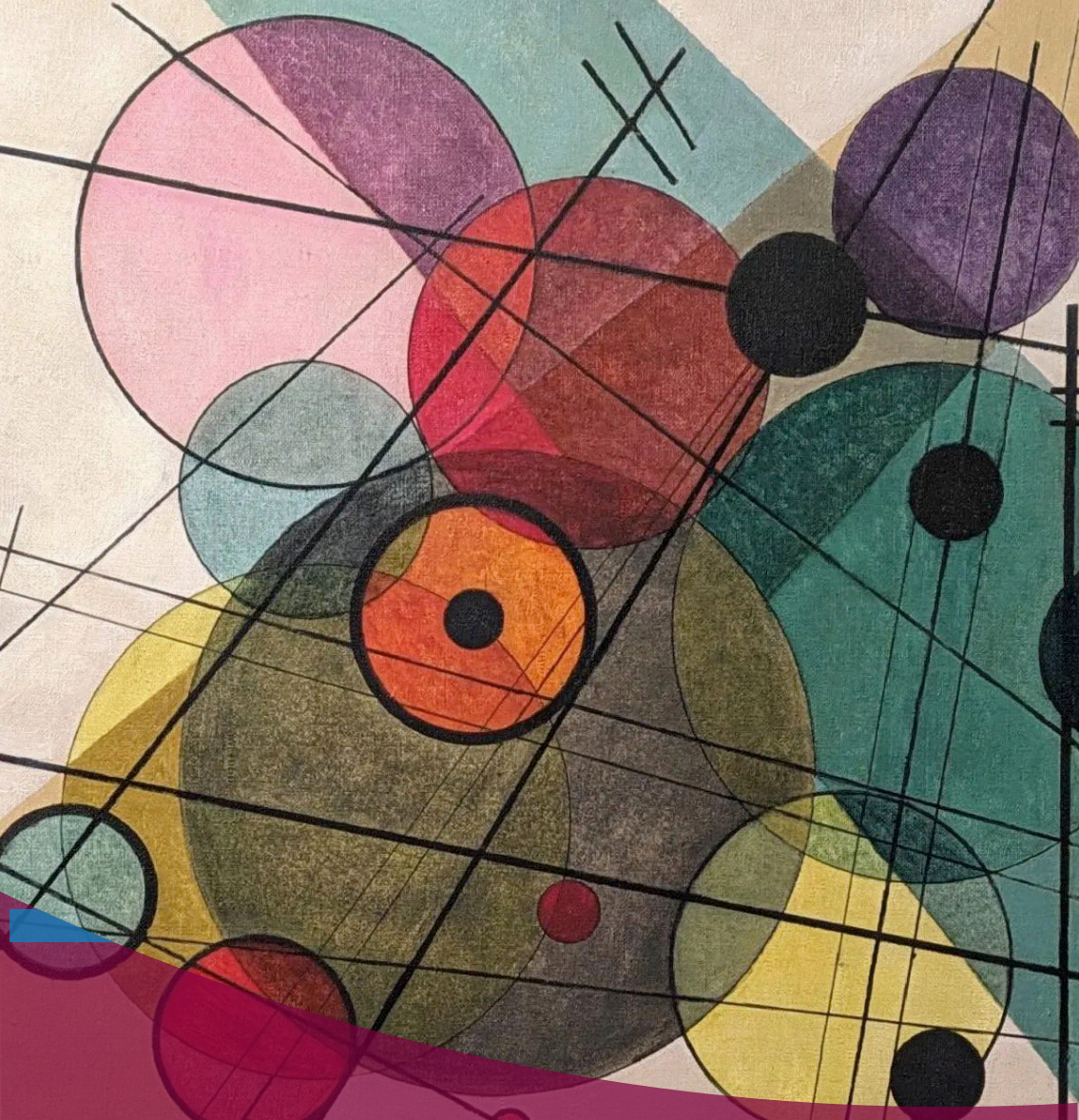

MICHELA VITALI

CERCHIO DI DIALOGO E PARTECIPAZIONE

FRA PAROLE E RESPIRI

MANDALA
CENTRO STUDI TIBETANI

CERCHIO DI DIALOGO E PARTECIPAZIONE

Il gruppo è ben più della semplice somma delle sue parti; è un organismo vivente e pulsante, che si crea grazie al contributo e alla presenza di ogni singolo partecipante.

Cerchio di dialogo e partecipazione è un percorso pensato per creare rete e comunità.

Saranno 10 incontri caratterizzati da pratiche di Mindfulness collegate all'approfondimento di un tema di filosofia buddhista, su cui aprire una condivisione partecipata.

Lo spirito che anima il gruppo è quello di condividere le proprie riflessioni, la propria esperienza sul tema trattato creando una dinamica di risonanza, intimità e rispetto.

Il cerchio di fiducia che si crea nel gruppo, permette di essere liberamente sè stesse, sé stessi, di non sentirsi soli, rafforzare il Sangha e creare una comunità generativa di idee e benessere.

Descrizione del percorso (trimestre gennaio-marzo 2025)

10 incontri settimanali, mercoledì sera dalle 20.00 alle 21.15

22 gennaio - 5 febbraio - 12 marzo

Compenso: offerta in azione concreta.

In un'ottica di economia del dono si chiede ai partecipanti di assumersi responsabilmente l'impegno di una azione di cura verso il centro di Dharma con attività manuali o intellettuali. Nell'impossibilità di agire a favore del centro di Dharma si invita a compiere un'azione compassionevole e generosa dove possibile.
L'entità dell'azione restituita dal partecipante sarà libera e consapevole.

Michela Vitali
Mindfulness Counselor & Coach Umanista
www.michelavitali.it

Unione Buddhista Italiana

ebu European Buddhist Union

CENTRO MANDALA MILANO - VIA P. MARTINETTI, 7 - 20147 MILANO (MI)